



## Aikuisten baletti-afro-FasciaMethod-jooga-pilates-tai-ji

### FasciaMethod

Ma klo 19.00-20.00/studio/Sanna Palas-Lassila

**125 €/60 min**

### Jooga

Ma klo 18.40-19.55 Iyengarjooga jatko/ls 4/Timo Kurvi

Ma klo 19.55-21.10 Iyengarjooga alkeis-jatko/ls 4/Timo Kurvi

Ma klo 20.00-21.00 Äijäjooga\*/ls 1/Mari Ratilainen

Ti klo 19.30-20.30 Yogaflow\*/ls 4/Mari Ratilainen

Ke klo 19.00-20.00 Yogaflow\*/ls 4/Saila Juntunen

Ke klo 19.35-20.35 Dynaaminen hatha-jooga\*/mosatila/Raija Laaksonen

Su klo 17.45-18.45 Rentouttava jooga\*/ls 4/Sirpa Kuosmanen

**125 €/60 min. ja 155 €/75 min.**

### Pilates

Ma klo 20.00-21.00 Pilates jatko/studio/Sanna Palas-Lassila

Ke klo 18.35-19.35 Pilates alkeet\*/mosatila/Raija Laaksonen

To klo 18.00-19.00 Pilates alkeet/studio/Irina Kivi

To klo 19.00-20.00 Pilates alkeisjatko/studio/Irina Kivi

La klo 11.45-13.00 Pilates alkeisjatko/ls 4/Airi Juvonen

Su klo 17.00-18.00 Pilates alkeisjatko/studio/Airi Juvonen

**125 €/60 min. ja 155 €/75 min.**

### Tai-ji

To klo 19.00-20.00 Tai-ji jatko 1/ls 4/Sami Mäntyaho

To klo 20.00-21.00 Tai-ji jatko 2/ls 4/Sami Mäntyaho

Su klo 19.00-20.00 Tai-ji alkeet/ls 4/Juhani N. ja Mervi K.

**125 €/60 min.**

### Tanssilliset tunnit

Ma klo 17.45-19.00 Aikuisten baletti/studio/Liinu Virkamäki

Ti klo 17.45-18.45 Afro alkeet/studio/Outi Kallinen

Ti klo 18.45-19.45 Afro alkeisjatko/studio/Outi Kallinen

Ti klo 19.45-21.00 Afro jatko/studio/Outi Kallinen

**125 €/60 min. ja 155 €/75 min.**

\*-merkityille tunneille pääsee myös anytimekortilla, kertamaksulla 15 €/60 min. (maksu käteisellä/liikuntaseteleillä ohjaajalle) ja 5 x joogakortilla.

**Ilmoittautuminen syyskauden 2020 kursseille 13.8 klo 8.30 alkaen myClubissa tai soittamalla puh. 029 1934 200. Klikkaamalla aikuisten ryhmäliikuntakalenteria 31.8.2020 alkavaan viikkoon, löydät syksyn kurssitarjonnan ja ilmoittautumiset.**